

# Vallentuna Dans

## Grundkurs



### ***Mål***

Ha kul och att efter denna kurs ha tillräckliga kunskaper för att kunna dansa ute på fester eller t.ex. Hos Vallentuna dans, Hågelby eller Grönan.

### ***Hur då?***

Vi kommer att gå igenom grundläggande förning och turer. Turer klart tillräckligt för att börja gå ut och dansa.

### ***Vallentuna Dans Grundkurs innehåll***

Vänstervändning (fri alt. hållen)

Högervändning med förflyttning (Lång höger)

Förflyttning fram/bak

Vanlig/tjejens karusell

Tre långa steg (placeringsbyte)

Killens karusell

Fånga in i sidan

”Trassel”